



przepisy.pl

# Kurczak ze szpinakiem i soczewicą

 60 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- pierś z kurczaka - 2 sztuki
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- kasza kuskus - 1 szklanka
- soczewica - 250 gramów
- mrożony szpinak - 400 gramów
- ząbki czosnku - 4 sztuki
- kurkuma - 2 szczypty
- kardamon - 2 szczypty
- imbir - 2 szczypty
- curry - 2 szczypty
- chilli - 2 szczypty
- kolendra mielona - 2 szczypty
- nasiona słonecznika - 1 łyżka
- orzechy włoskie - 2 sztuki
- olej - 3 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Kurczaka pokrój na grube kostki.
2. Do oleju wrzuć wszystkie przyprawy oraz 1 zmiądzony ząbek czosnku. Wymieszaj i dodaj do kurczaka. Mięso marynuj przez ok. 30 minut.
3. Na rozgrzaną patelnię wrzuć kurczaka z zalewą i podsmaż na złoto.
4. Dodaj soczewicę, znowu podsmaż, wrzuć szpinak oraz szklankę wody. Smaż ok. 15 minut, aż szpinak się rozpadnie.
5. Następnie dodaj 3 zmiądzone ząbki czosnku, pestki słonecznika oraz Bulion na włoszczyźnie Knorr. Wymieszaj i duś ok 15 minut.
6. Kurczaka podawaj udekorowanego kawałkami orzechów włoskich.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)